

16 Teknik untuk Ego-Transendensi

<https://www.ananda.org/meditation/meditation-support/articles/techniques-for-ego-transcendence/>

Tugas pertama setiap jiwa adalah melepaskan cengkeraman ego -Kesadaran memiliki atasnya. Semua lainnya praktik spiritual tunduk pada satu kewajiban tertinggi ini. Saya membahas ego-transendensi, karena itu, sebagai tantangan pertama, dan memang satu-satunya, di jalur spiritual.

Berikut adalah beberapa teknik yang akan membantu Anda dalam upaya Anda yang sangat penting untuk melampaui kesadaran-ego:

1. Saat orang memuji Anda karena alasan apa pun, jangan terima pujian mereka di hati Anda. Terima kasih mereka dengan tulus, tetapi kemudian memberikan pujian kepada Tuhan. Lakukan dengan kata-kata jika Anda suka, tetapi banyak yang lebih penting, berikan pujian kepada-Nya di hati Anda. Katakan pada diri sendiri, "Tuhan adalah Pelaku."
 2. Ketika orang lain mendapat pujian atas sesuatu yang telah Anda lakukan, jangan mencari cara untuk melakukannya membiarkan orang tahu di mana sebenarnya kredit itu berada. Itu akan cukup alami bagi Anda lakukan itu; Anda bahkan tidak perlu menganggapnya sebagai kesalahan. Tetap saja, jangan menghasilkan terlalu banyak. Kamu akan menemukan kebebasan yang jauh lebih besar di hati Anda jika Anda secara mental memberikan semua pujian kepada Tuhan.
 3. Jika seseorang memarahi Anda karena sesuatu yang tidak Anda lakukan, Anda mungkin melihat beberapa alasan bagus untuk itu memberi tahu dia bahwa Anda tidak bersalah. Namun, jika tidak penting siapa yang melakukannya, Anda akan mendapatkan lebih banyak, secara spiritual, jika Anda tidak mengatakan apa-apa.
 4. Jika Anda melihat orang lain ingin menyiarkan pandangan mereka, berbaik hatilah kepada mereka: biarkan mereka berbicara. Menambahkan pikiran Anda sendiri hanya jika Anda melihat bahwa orang lain mungkin tertarik pada apa yang Anda harus katakan.
 5. Jangan mencoba terus-menerus untuk menjelaskan atau menentukan kepuasan orang lain tentang siapa dan apa diri Anda. Biarkan tindakan Anda, dan realitas batin Anda, berbicara untuk Anda.
 6. Jangan pernah menempatkan diri Anda secara mental dalam persaingan dengan orang lain.
 7. Jangan pernah mencoba, tanpa alasan yang bagus dan pasti, untuk membenarkan tindakan, ide, atau Anda prestasi. Apa pun yang telah Anda lakukan, berikan secara mental kepada Tuhan.
 8. Pertahankan apa yang Anda rasa benar, tetapi usahakan selalu jelas bahwa Anda tidak berusaha untuk memaksakan nilai siapa pun yang hanya pribadi. Dasarkan nilai-nilai Anda pada abstrak prinsip
 9. Usahakan untuk tidak menceritakan kisah yang intinya membuat Anda terlihat baik.
 10. Bukan kerendahan hati untuk mengatakan pada diri sendiri, 'Aku tidak bisa' Ingat, Tuhan bisa melakukan apa saja. Jika kamu beri dia kesempatan, apalagi, dia bisa melakukan apa saja melalui Anda. Minta Dia untuk inspirasi, bimbingan, dan kekuatan untuk melakukan apa pun yang harus Anda lakukan. Sebagai Yogananda katakan, "Berdoalah dengan cara ini: Aku akan memberi alasan; Aku akan melakukannya; Saya akan bertindak - tetapi membimbing Engkau alasan saya, akan, dan aktivitas dalam semua yang saya lakukan.'
 11. Pastikan Anda tidak merasa buruk saat melakukan kesalahan. Jelas itu akan terjadi tambah kesalahan jika Anda bersikeras Anda tidak berhasil. Namun, ketika Anda melakukan kesalahan, mengakui kesalahan dengan tenang dan riang - jika tidak secara terbuka di depan orang lain, maka setidaknya dalam hati kepada diri sendiri. Guru dulu berkata, "Jangan katakan kesalahanmu kepada orang lain, kecuali mereka memiliki kebijaksanaan spiritual, jangan sampai mereka menimbun memori itu dan menggunakannya untuk melawan Anda suatu saat karena tidak senang dengan Anda.
 12. Jika memungkinkan, jangan katakan pada diri sendiri, "Saya membuat kesalahan ini." Sebaliknya, katakan, "Kesalahan itu dibuat. "Tuhan adalah Sang Pelaku. Berikan kepadanya kesalahan serta penghargaan untuk semuanya. Kemudian cobalah lebih sungguh-sungguh untuk menyesuaikan setiap pikiran dan tindakan Anda dengan kehendak-Nya.
 13. Hindari meminta perhatian pada kepintaran atau keterampilan Anda sendiri - misalnya, dengan membuat semacam itu komentar cerah yang hampir selalu diikuti oleh seringai dan pandangan di sekitar ruangan untuk persetujuan orang lain.
 14. Atasi kebutuhan alami akan kepentingan diri sendiri dengan menikmati tidak penting Anda sendiri!
 15. Tahun lalu, saya diundang untuk berbicara di sebuah konferensi tentang komunitas. Beberapa terkenal orang diundang untuk berbicara. Penyelenggara telah mengatur konferensi untuk mengumumkan rencananya untuk memulai komunitas sendiri. Saya, seperti yang terjadi, satu-satunya orang di sana yang memiliki pengalaman nyata dalam mendirikan komunitas. Suatu malam selama minggu I mengundang beberapa pembicara keluar untuk makan malam di sebuah restoran. Untuk beberapa alasan, meskipun kita duduk di meja yang sama, mereka pada dasarnya mengabaikanku dan menghabiskan malam itu berbicara sendiri penting satu sama lain. Situasi ini sangat tidak biasa dalam hal saya adalah Tuan rumah! Ini indah! "Aku berkata pada diriku sendiri. Sepertinya tidak ada yang tertarik dengan pendapat saya apa pun. Karena itu, ketika berusaha bersikap ramah, saya berkata sangat sedikit. Awalnya saya terkejut untuk menemukan seberapa jauh aku berada dalam pikiran mereka dari "panggung utama"; Saya memainkan bagian dari yang sebaliknya audiens tidak ada. Saya segera menyadari, bagaimanapun, bahwa ini adalah kesempatan emas untuk berlatih menikmati tidak penting saya sendiri. Saya menemukan malam yang menyenangkan, dan menikmati kebebasan batin yang kurasakan dalam pikiran itu.
 16. Setiap malam, ketika Anda meninjau kembali peristiwa-peristiwa hari itu di pikiran Anda, hindari pemikiran itu bagaimana Anda "berdiri" di mata orang lain: kesan apa yang Anda buat; kata-kata kamu kata; bagaimana Anda bereaksi; bagaimana orang lain bereaksi terhadap Anda. Alih-alih, bagikan pemikiran apa pun kepada Tuhan dari sifat ini yang datang kepada Anda. Jangan biarkan pikiran Anda bermain dengan memikirkan di mana dan bagaimana Anda sendiri cocok dengan gambar apa pun. Jangan main-main dengan sanjungan dengan menghiburnya ringan di pikiran kamu. Tolak semua pemikiran tentang kepentingan diri, pujian diri, pembenaran, dan menyalahkan. Subjek ini sama pentingnya bagi Anda seperti keselamatan Anda sendiri, untuk pembebasan spiritual Anda tergantung pada pembebasan dari kesadaran-ego. Jika pembebasan dari penjara khayalan penting bagi Anda, maka semua yang saya tulis di atas adalah sangat penting. Ini adalah pertanyaan tentang arah yang Anda berikan energi dan kesadaran Anda.
- Jika Anda membiarkan diri Anda terpengaruh, bahkan secara halus, dengan sanjungan, sejauh itu Anda akan menempel satu lagi batang besi di penjara ego Anda. Dan sejauh Anda membiarkan diri Anda menerima dalam ego Anda, bahkan energi sekecil apa pun, sejauh itu Anda akan menciptakan lebih banyak ikatan dirimu sendiri.
- Oleh karena itu, sebaliknya, cari dengan segala cara yang mungkin untuk memperluas energi dan kesadaran Anda dari dirimu sendiri. Cukup tegar dengan diri sendiri dalam praktik ini, tidak peduli seberapa riang penampilan Anda di mata orang lain.